观禅指导手册

恰宓尊者 著



明　慧　(Ma Visitthanani)译

目　录

序言

"易见他人过，难见自己非。"

法句经 252 句

这句话与禅修者密切相关。禅修者也许一直在犯同样的错误，而全然不觉，直到有一位锐利的、经验丰富的禅修者给他指出来才明白。但过一段时间之后，又忘记了，需要被再次提醒。从 1983 年 3 月 30 日至 4 月 8 日，我们有幸请到了一位经验非常丰富的禅修大师恰宓尊者在马来西亚槟城的佛教禅修中心主持一次禅修营，指导我们修行威巴萨 那（观禅）。他耐心地教导我们，帮助我们纠正修行中的错误，并时时提醒我们不要犯同样的错误。他指导精确、训练严格、开示令人鼓舞，我们都非常受益。

为了所有禅修者的利益，我们将此次禅修指导编辑成册。编辑的内容是迦那卡毗旺沙西亚多每晚对禅修者所作的开示。有些内容主要摘自西亚多与禅修者小参时的指导。这些内容被分门别类，编辑成这本综合的小册子。有些内容只适用于特定情况，不能被广泛应用。

非常感谢西亚多允许我们出版这本书，并亲自审核（英文原稿）。

我们也非常感谢所有促成此书出版的人！

苏济瓦禅师

1985 年 6 月

致谢

出版《观禅指导手册》的第四版，我非常高兴！这本书已经出版了三次，一次在马来西亚，一次在泰国，一次在缅甸。深深地感谢苏济瓦尊者辛勤地编辑我于 1983 年 4 月在马来西亚槟城给禅修者所作的开示和指导。

一位居住于伦敦的缅甸佛弟子乌拉泰，请求我允许他出版这本书，作为法的布施以纪念他的生日。为了增强他的功德，我再次修改并编辑了此书，允许他作为法布施 出版。我的一位学生加拿大比丘乌旺沙拉吉达润饰了这本书的语言，貌焦妙莴将这本书的草稿输入了电脑。我也非常感谢他们俩。

2002 年 12 月 20 日

恰宓西亚多

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

第一章　树立正见，实现和平与快乐

世上每一个人都想要和平与快乐。因此，人们一直在寻找能引导他们灭苦的真正道路。所有宗教都是因为有此追求在世间应运而生。佛教是世界上一个伟大的宗教，它能引导人们达到苦的止息。

苦的原因

佛陀发现了苦（DUKKHA）的原因。根据佛陀的教导，诸法因缘而生。世间的任何事都有它的因，没有一件事的发生没有因。当佛陀想要去除苦时，他必须要找 到苦的因。当因被根除之后，就不会有任何果。当佛陀觉悟时，他发现了苦的因是贪（TANHA）。词"TANHA"字面上的意思是饥渴，它涵盖所有的贪婪、 渴望、欲望、贪爱、执著，等等。佛教学者们将 TANHA 译成贪，因此，它包括各种欲望。

贪是苦的因。有贪就有苦。当能够去除贪时，肯定能离苦。贪也是因缘生。没有因，贪不会生起。贪是因缘生的心理状态和心的过程。世尊发现贪的因是邪见，称为 萨迦耶见或我见，即认为有个灵魂、自己、我或你、人或众生的错误观念。因此，我见是贪的因，贪又造成苦。那么邪见的因是什么呢？

世尊指出：对身心自然过程的无知（MOHA 或 AVIJJA）是产生有灵魂或我这种邪见的因。通过透视或正确了解身心这两个过程的真实本质，我们就能够破除无明。因此，我们知道因果法则。我们可以这样总结因果链：无明是因，邪见是果；邪见是因，贪是果；贪是因，苦是果。

因此，我们知道：如果能够正确了解身心过程，这个正见就能够驱散无明。当无明被破除之后，就不会再有灵魂、我、人或众生的邪见。当邪见被去除时，贪就不会生起。当贪被根除之后，就不会有任何苦生起。于是，我们达到所有的苦都不存在的状态，体验到苦的止息。

邪见的因

我们应思考：对身心过程的无知是如何造成有灵魂或自我、人或众生、“我”或“你”这个邪见的?邪见是如何导致贪的生起？因为我们没有正确了解身心两个过程 的真实本质，我们将其当成是人、众生、灵魂或自我。于是，那个人、那个众生、那个“我”或“你”想要发财、想要成为国王、王后、总统、总理或百万富翁，等 等。这个想要成为王后或总统的欲望就是贪。贪的生起是由于有人或众生、灵魂或自我、“我”或“你”这个邪见。

如果我们想要去除这个欲望或贪，我们必须去除它的因。它的因是什么？如我前面所讲的，欲望或贪的因是有人或众生、灵魂或我的邪见。当邪见被去除之后，就不 会有任何欲望要成为富翁、国王、总统等等。想要成为某某人、想要得到什么东西、想要拥有什么东西的欲望是由于有人或众生、“我”或“你”这个邪见而产生 的。当我们心中生起欲望或贪时，会带来各种苦。

当我们执著我们的房子这样一个没有生命的东西时，我们就会为房子担忧。如果房子着火了，就会伤心。伤心是主要的一种苦，该苦是由于我们对房子的执著而产生 的。再打个比方，如果我们执著我们的亲戚、朋友、孩子或父母，这种执著也会导致我们受苦。当我们执著我们的孩子时，就会为孩子的健康、教育等担忧。如果他 们没通过考试，我们就不高兴，感到伤心难过。这种苦是心苦，是由于对孩子的执著而产生的。因此，执著是苦的因。

执著是从何生起？执著产生于邪见，邪见是将身心过程当成人或众生、灵魂或自我、“我”或“你”。当“人”的概念被打破之后，就不会有任何执著或苦产生。

客观地观察

世尊指出：通过客观地观察身心这两个过程，我们就能正确了解它的本质。当我们想要客观地了解某事时，我们应客观地观察它、看它，不分析，不用逻辑推理，不用哲学思维，不掺杂任何先入之见。我们应非常专注、客观地观察。

例如，看一块手表。当我们还没有非常专注、仔细地观察手表时，我们就不能真实地了解这块表。当我们非常专注、仔细地观察这块表时，我们看到了它的商标、设 计及上面的图案。我们才知道这块表是 SEIKO 牌，有一个国际时间表，等等。但是，如果我们没有客观地观察它，或如果我们的观察带有这样的先入之见：“我 以前见过这种表，它的品牌是 OMEGA”，于是，当我们一见到这种表时，就会把它当成 OMEGA 表。为什么？因为我们没有专注、仔细地观察这块表。当我们 看到它时，带有先入之见，这种先入之见导致我们对这块表作出错误的判断。如果我们放下先入之见，只是专注、仔细地观察它，我们就会真实地了解它：这块表是 SEIKO 牌，是日本制造的，它也有国际时间表。因为我们放下了先入之见“OMEGA”，我们就能真实地了解这块表。

同样地，当我们想要正确了解身心过程的真实本质时，我们不得分析或思维身心过程，不得推理或使用任何智力知识或任何先入之见。我们必须把这些统统放下，只 是保持纯粹的专注，客观地觉知当下正在发生的身心现象。这样，我们就能客观地看清身心过程。当我们感到身体热时，我们应观这种热的感受为“热”。当感到身 体冷时，应观冷为“冷”。当我们感

到痛时，应观痛为“痛”。当我们感到快乐时，应观快乐为“快乐”。当我们生气时，应观生气为“生气”。当我们忧愁时，应 观忧愁为“忧愁”。当我们感到伤心或失望时，我们应客观地觉知伤心或失望的情绪。

必须客观地观察每个身心过程，这样才能正确了解其真实本质。正确了解引导我们去除无明。当无明被去除时，我们就不会将身心过程当成是人、众生、灵魂或我。 如果我们只是将身心过程视为自然过程，就不会产生任何贪。当贪被去除时，我们就从所有的苦中解脱出来，证得苦的止息。因此，观察身心过程的真实本质就是导 向灭苦的道路。这是世尊在《四念处经》里教给我们的道路。

在这部经里，世尊教导我们客观地观察身心现象。对身心过程的观察有四种：

1、观身体现象；

2、观受；

3、观心和其心所；以及

4、观法或心的目标。

无选择的觉知

当我们观察身心过程时，不必选择任何心理或身体过程作为禅修目标。心会自己选择。如果我们选择任何心理或身体过程作为禅修目标，这意味着我们执著这个目 标。在禅修期间，观察的心会自己选择目标，也许是乐受或苦受，或腹部的移动。尽管我们尝试将心专注在腹部移动上，但如果痛变得更明显或显著，心不会停留在 腹部移动上。观察的心自然会转移到痛，并观察痛，因为更明显的感受强力地把心拉向它。因此，我们不必选择目标，也不能选择目标，只是观察心自己选择的目 标。

例如，通过专注、密切地觉知痛，痛消失了，心会注意另一个更明显的目标。如果在背部痒的感觉比腹部移动更明显，心就会转移到痒的感受，并观察它。当痒的感 受消失之后，心会再次选择，如腹部移动，作为其目标，因为腹部移动比其它目标更明显。如果快乐比腹部移动更明显，心就会选择快乐作为其目标，并观快乐是 “快乐”。

因此，**观禅的原则就是客观地观察或觉知任何最明显的身心现象**。观禅不仅非常简单、容易，而且能非常有效地帮助我们实现灭苦的目的。

当我们吃饭时，应觉知在吃的过程中所包含的每个动作。当我们伸胳膊时，必须觉知伸的动作。当手触到勺子或食物时，必须观触觉。当握住勺子时，必须观握的感 受。当将勺子插入咖哩酱时，必须观插入的动作。当舀出咖哩酱时，必须观该舀的动作。就这样，客观地观察吃的过程中所包含的每个动作，因为必须要充分认识每 个身体过程，以去除造成邪见的因—无明。同样，当我们洗澡，在办公室或在家里工作时，我们必须觉知所有的动作和移动。当在禅修营中练习行禅时，必须密切地、准确地、客观地观察脚的动作，如提、推、落。

标记或默念

当我们观察任何目标时，需要标记或默念它。当我们提脚走路时，应标记“提”。当脚往前推时，标记“推”。当落脚时，标记“落”。这样观“提、推、落”。标 记密切、准确地把心导向禅修目标，有助于禅修者把心专注在禅修目标上。不过，也许有些禅修者不需要标记，只是观察目标。他们应非常专注地观察脚的移动，从 提的动作的开始，到落的动作的结束。心必须非常密切地跟着脚的移动，没有思维或推理。这样，就能发展更深的定力。

刚开始禅修时，心经常跑掉。不管什么时候心跑了，应跟着心并观察它。如果你在想家里的事情，必须客观地观这个想，默念“想、想”。当想消失之后，继续行禅，像往常一样观“提、推、落”。

舍摩他和威巴萨那

我们应知道舍摩他和威巴萨那禅修的区别。“舍摩他”的意思是定、平静、轻安。当心深深地专注在禅修目标时，心变得宁静、轻安。舍摩他禅修的目的是为了在单 一的目标上证得深度的定。因此，舍摩他禅修的结果就是证得深度的定，如安止定或近行定。当心深深地专注在禅修目标上时，心安止在目标上，远离所有的烦恼如 渴望、贪婪、仇恨、欲望、傲慢、无明等等。当心远离五盖时，我们感到平静、轻安、快乐和安详。因此，舍摩他禅修的结果就是通过证得深度的定，如安止定或近 行定，得到某种程度的快乐，但这不能让我们正确了解身心现象的真实本质。

《清净道论》描述了舍摩他禅修的 40 种业处。舍摩他禅修者可以使用这 40 种业处中的任何一个业处。例如，《清净道论》中说：如果他想用红色作为禅修业处， 他必须在墙上离地面两英尺高处制作一个红圈。红圈应如圆盘那么大，颜色必须是正红色、均匀、平滑。当红圈准备好之后，他坐在离墙两英尺处的地板上，盯着红 圈看，将心专注在上面，默念“红、红、红”。如果心跑了，他不是跟着心，而是把心拉回到禅修目标—红圈。他必须将心再次专注在红圈上，并观“红、红、 红”。这就是简要的舍摩他禅修方法。

威巴萨那禅修的目的是通过正确了解身心过程的真实本质，达到苦的止息。为了达到这个目的，我们需要某种程度的定，这种定可以通过持续不断地观察身心过程来 证得。我们必须客观地观察心理状态或身体过程。我们有很多禅修目标：快乐是禅修目标，生气、忧愁、身痛、僵硬、麻木等也是禅修目标。

舍摩他和威巴萨那禅修的目的和结果不同，方法也不同。

回到我之前所讲的内容。当我们行禅时，观脚的移动—提、推、落。刚开始禅修时，心不能很好地专注在脚的移动上。当心跑掉时，我们必须跟着它，并观察它，直 到妄想的心消失。只有在妄想的心消失之后，我们才能像往常一样观脚的移动。当心很好地专注在脚的移动时，我们认识或体验行禅过程中脚的提、推、落的动作， 不是脚的形状或身体的形状。当提脚时，心观它是“提”；当推脚时，心观它是“推”；当落脚时，心观它是“落”。当我们认识到脚的移动只是移动的自然过程 时，我们也认识到观察脚移动的心是心的自然过程。于是，我们正确了解提的动作是一个过程，观察提的心是另一个过程。推的动作是一个过程，观察推的心是另一 个过程。这样，我们充分认识身心现象的两个过程。我们充分了解这两个过程只是身心现象的自然过程。我们就不会把它们当成人、众生、“我”或“你”。于是， 就不会生起有人、灵魂或我的邪见。当邪见被去除时，就不会生起任何导致苦的贪或欲望。由于没有贪生起，就不会有任何苦生起，苦实际上就是贪的结果。在我们 认识到提、推、落的动作只是自然的过程的当下，我们就证得了苦的止息。

当我们继续禅修，我们的正念变得越来越稳定、持续、有力。当正念变得持续、有力时，定力也变得更深、更强。当定力变得又深又强时，对身心过程的透视或洞察 力变得更加清晰。于是，我们看到一连串的提的动作一个接一个地生起、消失，一连串的推的动作一个接一个地生起、消失，一连串的落的动作一个接一个地生起、 消失。在此体验期间，没有一部分的过程是永恒的。移动的每个过程都是无常的（ANICCA）—生起后又迅速地消失。移动的过程不是一个维持不变的过程，而 是非常短暂的。因此，我们认识到身心过程的三共性之一—苦（DUKKHA）。当我们认识到移动这个物理过程的无常和苦的性质时，我们就不会将它当成是永恒 的实体—人、众生、灵魂或我。这就透视到身心过程的无我、无灵魂、无自我的性质。因此，我们透视到了身心现象的三共性：无常、苦和无我（ANATTA）。

领悟四圣谛

以此方式修行，禅修者逐层经历所有层次的透视身心过程的观智。在到达最后一层的观智之后，他就证得了第一道智的觉悟，须陀洹道智。在证得第一道智的刹那，禅修者就领悟了四圣谛：苦谛、集谛、灭谛和道谛。
当他认识到身心是不断变化的现象时，他领悟了苦谛。最终，苦因—贪被去除，禅修者达到苦的止息。

八圣道

在那个瞬间，他完全发展了八圣道：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。
从禅修者能在很大程度上专注在禅修目标即身心过程上那个时刻起，他就开始发展八圣道。怎么发展？比如，当他的心专注在脚的移动时，他必须付出心精进，该心 精进就叫“正精进”。由于此心精进，他能够觉知脚的移动，该觉知就是“正念”，因为该觉知引导他正确了解身心过程。当他的心很好地专注在脚的移动时，定力 逐渐变得更强、更深，该定力就叫“正定”。在刚开始禅修时心跑掉是很自然的。起先，不管禅修者付出多少的努力，心不能停留在脚的移动上。于是，有一个心理 状态与觉知脚的移动的心同时生起，将心引导到禅修目标—脚的移动。这个将心引导到禅修目标的心理状态就叫“正思维”。正思维的作用就是将心导向禅修目标。 这样，心就很好地专注在禅修目标—脚的移动。然后，心透视到移动的物理过程的真实本质，正确了解移动是自然过程。这种了解就是“正见”。因此，当我们觉知 脚的移动时，我们就发展了八圣道中的五支。它们是：正精进、正念、正定、正思维和正见。
在客观地观察身心过程时，就包括这五支。当我们修观禅时，我们远离邪语、邪业和邪命。远离邪语是“正语”；远离邪业是“正业”；远离邪命是“正命”。因 此，当我们观察任何心理或身体过程时，我们同时具足八支圣道。由于我们发展了八圣道，就能够利用八圣道中正见的力量去除邪见。因此，当禅修者进入第一道智 —须陀洹道智时，他就已完全发展了八圣道—引导至苦灭的道路。
最终，通过培育正念，透视身心过程的真实本质，他领悟了四圣谛。

第二章 给禅修者的初步指导

在佛陀的教导里面，有三种训练：
SILA：道德行为的训练，即戒的训练；
SAMADHI：定的训练；以及
PANNA：智慧、观智或觉悟的训练。
当我们训练道德行为时，需要约束言行，在家人持守至少五戒或八戒，对于僧团比库来说，要持守 227 条戒律，这些戒律叫做巴帝摩卡。当我们戒除不善的言行时，我们就完全持守了这些戒律。
当我们持守五戒时，必须戒除杀生、偷盗、邪淫、妄语和饮酒。
第一条戒是戒除杀生，需要避免不善的行为。第二条戒律是戒除偷盗和不与而取，也需要避免不善的行为。第三和第五条戒是戒除邪淫和饮酒，也需要避免不善的行为。第四条戒是戒除妄语，需要避免说假话和不善的话。因此，如果我们避免不善的言行，我们就完全持守了这些戒律。
在禅修营期间，你们必须持守八戒，这样就有更多的时间来禅修。
八戒中的第六条戒是过午不食（日中后至黎明）。尽管你们在这段时间禁止吃任何食物，但你们可以喝蜂蜜和一些果汁，如橙汁和柠檬汁。
要持守第七条戒，你们必须戒除跳舞、唱歌、奏乐、听音乐，戒除使用鲜花、香水装饰、美

化身体。第八条戒是戒除坐卧高贵奢侈大床。八戒中的第三条戒是禁止任何性接触，并不只是邪淫。通过戒除这些行为，你的言行就变得清净。这些就是在禅修营期间必须要持守的八戒。

持守八戒是为了使道德行为清净，即戒清净。戒清净是禅修者取得禅修进步的前提条件。当戒清净时，就不会有罪恶感。当没有罪恶感时，心就变得清晰、宁静、稳定，容易证得深度的定，进而产生观智。

什么是威巴萨那？

"威巴萨那"是佛法术语，它是一个组合词，由"威"和"巴萨那"两个词组成。"威"的意思是指身心的三共性，即无常（ANICCA）、苦（DUKKHA） 和无我（ANATTA）。"巴萨那"的意思是通过深度的定透视或正确了解心（名）和身（色）的三共性。我们修习威巴萨那禅或观禅的目的是透视所有现象的无 常、苦和无我这三共性。

通过透视身心的三共性，我们就能根除所有的烦恼（KILESA），如渴望、贪婪、欲望、贪爱、仇恨、厌恶、嫉妒、傲慢、昏沉、忧愁、掉举和后悔。通过根除 所有的这些烦恼，我们就能证得解脱或苦的止息。只要我们有这些烦恼中的任一个，我们必然要受很多苦。烦恼是苦的因，当烦恼被去除时，所有的苦将不复存在。

观四大

在禅修期间，我们必须观察在当下生起的每个身心过程。在刚开始禅修时，我们必须依据马哈希大师的指导，观察腹部的移动。观腹部移动是根据《大念处经》，即 《四念处经》。在这部经中，有一章内容讲观四大。佛陀在这一章中教导我们当四大显现时，观四大（四大是地、水、火、风）。不仅只是这四大，所有的身心都必 须要观。

我们必须了解地大并不是指地本身，而是指这种元素的真实本质，即软和硬的自性。经中说："软和硬是地大的自性"。因此，通过充分认识你身体中任何部位的软和硬，你就获得透视地大自性的观智。

水大也不是指水本身，而是指这种元素的自性。流动性和凝聚性是水大的自性。当你认识到你身体中任何部位的流动性或凝聚性时，你就在认识水大。类似地，火大 并不是指真的火，而是指这种元素的自性。冷和热是火大的自性。风大并不是指风，而是用来表示这种元素自性的一个术语。风大的自性是身体中任何部位的移动、 动作、振动或支持。当你感受到、认识到或正确了解身体中任何部位的移动、动作、振动或支持性时，你就在认识风大。这就是观四大的内容。

世尊说："必须客观地观察任何身心过程"。当我们以舒适的姿势坐下，将心专注在身心过程时，不知道先观哪个目标。为了解决这个问题，马哈希大师指导他的禅 修者从观腹部的移动下手。当我们吸气时，腹部上升，呼气时，腹部下降。我们应将心专注在腹部的移动上。当腹部上升时，我们观它是"上"，当腹部下降时，我 们观它是"下"。就这样观"上、下、上、下"。于是，我们能够感觉到腹部向内和向外的移动。禅修者必须充分认识风大的自性，这样他们才能够去除有人、众生 或灵魂的邪见。他们必须观察腹部向内和向外的移动或腹部上下移动，心里默念"上、下、上、下"。

在观腹部移动的期间，如果听到一个很响的声音，应观"听到、听到、听到"。在刚开始禅修时，你也许不能克服噪音的干扰，因此你应尽可能地观"听到、听 到"。如果你认为观"听到"的时间足够长，可以停了，然后你应继续观主要的目标—腹部的移动。有时候，声音只持续一两秒钟。当声音消失时，心自然回到主要 目标，应像往常那样观"上"和"下"。

观心理状态和情绪

当你感到快乐或不快乐，或当你感到难过悲伤时，必须客观地观察这些情绪，心里默念“快乐、快乐”或“不快乐、不快乐”或“伤心、伤心”，等等。当情绪消失 之后，观察的心自然回到腹部移动，像往常一样观腹部移动。当你的心跑掉了，想你的工作、家庭或亲戚，你必须放下腹部移动，观妄想，标记“想、想”。这点你 们应该注意。当你观察任何心理状态或情绪时，你观察的心必须有精神、专注、准确并稍快，这样观察的心就变得持续不断、稳定。当观察的心变得有力时，妄想、 念头或想的心就自己停止。然后，观察的心就没有目标可观，它自然回到腹部移动，像平时一样观腹部移动。

行禅

佛陀说**必须将正念运用在身体的四威仪上，即行、住、坐、卧**。

当走路时，必须如实觉知走。

当站着时，必须如实觉知站。

当坐着时，必须如实觉知坐。

当卧着时，必须如实觉知卧。

因此，在每一种姿势中，都必须有正念。

我们建议禅修者交替地练习行禅和坐禅，这样他们能够更容易专注，以证得透视行禅和坐禅过程的观智。每次静坐之前必须要先行禅，因为行禅中脚的移动比坐禅中 腹部的移动更明显。当你禅修有经验时，你会需要静坐时间比行禅时间长。当你达到第六观智时，你静坐时间可以比行禅时间长，你可以坐两三个小时，走一个小 时。在此阶段，你的定力足够深和强，能够看到名和色（身心现象）的消失。但在刚开始禅修时，你行禅时间需要比坐禅时间长，因为你不能坐到像行禅时间那么 久。在行禅中比在静坐中更容易获得一定程度的定力。因此，首先你应练习行禅，觉知走。当迈左脚时，观它是“左”；当迈右脚时，观它是“右”。就这样，观 “左、右、左、右”，或只是“走、走”。**标记并不重要，观察脚移动的心才更重要**。**重要的是觉知**，应对脚的移动保持锐利的觉知。

在刚开始禅修时，我们必须使用标记如“上、下”、“左、右”以帮助把心准确地专注在目标上。当禅修体验进入高级阶段时，可以舍弃标记，因为那时的正念已经变得锐利、有力。

行禅时，不要闭上眼睛。眼睛并闭（意思是放松，保持视眼睛正常），视线保持在前方 2 米远处。

头不要太低。如果头太低，脖子或肩膀会感到发紧，而且会造成头痛或头晕。不要看脚，否则心就不能很好地专注在移动上。也不要东张西望。一旦你东张西望，心 就跟着眼睛跑了，于是定力就中断了。当你感到有人向你走来或从旁边经过，会有个想看的心或欲望生起。必须非常专注地观这个想看的心或欲望，标记 “想看”，直到其消失。当想看的心消失之后，你就不会再东张西望。于是，你能够保持定力不中断。因此，请注意**行禅时不要东张西望**，这样既可以保持定力不中断，又能在定力和观智方面取得进步。两手在前或后交叉。如果你想改变手的姿势，可以，但要有正念。

当你有动机想改变姿势时，应观“动机、动机”。你应非常缓慢地改变姿势，观察改变姿势过程中每个动作和移动。不得遗漏观察任何动作或移动。当手的姿势改变完之后，继续像以前一样观脚的移动。

在坐禅时，有禅修经验的禅修者应至少一动不动地坐 45 分钟。初学者应至少坐 30 分钟，也不能改变姿势。当剧烈的痛生起时，初学者也许不能承受，想改变姿 势。在改变姿势之前，必须观想改变姿势的动机是“动机、动机”。然后，非常缓慢地改变姿势，觉知改变姿势过程中每个动作和移动。当姿势改变完之后，应回到 主要目标—腹部移动，像平时那样去观。

无声的觉知

在禅修营中，不得快速做任何动作或移动。**必须尽可能地放慢所有的动作和移动**，这样，你才能将正念运用在每个当下身体的移动或动作上。

在家里，你不必放慢所有的动作和移动，速度应正常，只需保持一般正念。必须一般地觉知所有的动作和移动，不用标记。

但是，在禅修营中，你必须放慢所有的动作和移动，因为除了观身心的活动之外，你没有其他事情可做。除了在日常活动中简短的必要交流之外，**不得说话**。这些简短的几句话也要慢慢地、轻声地说，这样你的话就不会干扰其他禅修者的定力。

做任何事情尽量不要发出声响。走路时不得懒散而发出沉重的声响。如果你在觉知脚的移动，在走路时就不会发出任何声音。

必须观身心中生起的任何现象。必须如实觉知身心的任何活动。比如吃饭时，必须观吃饭过程中所有的动作和移动。洗澡、穿衣或喝水时，必须放慢所有的动作，观 察移动。当坐下时，要非常慢地坐下，觉知坐的整个过程的动作。当起身时，必须非常慢地站起身，觉知站立过程中的每个动作。所有的身心过程都在不断变化—生 起，消失。你需要明白这就是身心过程的真实本质。因此，尽可能地放慢所有的动作和移动非常重要。

正念和定力会为观智的开展做好准备。当正念变得持续时，定力自然会加深。当定力更深时，观智会自行开展。因此，我们应努力保持持续稳定的正念。

第三章 正念的七项利益

佛陀在《大念处经》里教导了正念的七项利益。但在讲这些利益之前，我想先简要解释佛教的四个层面：

1、佛教的信仰；

2、佛教的伦理；

3、佛教的戒律；以及

4、佛教的实修（包括经验的层面）。

信仰层面

佛教的信仰层面指“仪式和典礼”，诵经和护卫经，供花、供香、供斋和供袈裟。当我们做这些善行时，是出自我们的信仰（SADDHA）。将 SADDHA 翻译 成“信仰”，这没有涵盖它真正的意思，翻译成“信心”，也不恰当。根据我的理解，SADDHA 的意思是“通过对法的正确了解而建立起来的信心”。

我们是怀着对三宝的信心来举行宗教仪式的。我们相信佛、法、僧。我们相信佛陀已经通过至高无上的觉悟根除了所有的烦恼，因此，他是值得恭敬的（阿罗汉）。佛陀曾经精进修行，是自己证悟，没有从任何老师那里学习到佛法。我们以这种方式相信佛陀。

佛陀教导我们快乐、安详地生活，他教给了我们灭苦的方法。我们相信，只要我们遵从他的教导或方法，我们肯定能生活快乐、安详，脱离痛苦。因此，我们也相信佛法。

同样，我们也相信僧。当我们说到僧，主要指已证得四个道智之一的圣僧。但在一般意义上，僧也指仍在努力修行以去除烦恼的凡夫僧。因此，我们礼敬三宝—佛、法、僧。

我们也相信通过唱诵佛陀所教导的经文，我们是在做善行，有助于止息痛苦。做这些善行就形成佛教的信仰层面。但是，如果我们想要得到佛法的精髓、想要解脱所有的痛苦，我们不应只满足于此信仰层面。因此，我们必须追求更高的层面。

伦理层面

佛教的第二个层面是伦理道德。依据是佛陀关于身、口、意清净的教导。佛教有很多教理是有关伦理方面。

通过遵循这些教理，我们可以在今生和来世生活快乐，但我们无法彻底去除痛苦。佛教的伦理层面是：

1、诸恶莫作；

2、众善奉行；

3、 自净其意。

这就是世尊教给我们的伦理层面的三部分内容。这也是诸佛的教导。如果我们遵循这些教理，我们就能生活快乐、安详，因为佛教是建立在因果法则之上的。如果我们戒除所有的恶行，就不会遭受任何恶果。

为了将心从烦恼中清净出来，我们必须修行舍摩他和威巴萨那。通过修行舍摩他，我们的心能够清净，但只是在禅修时清净，一旦不修行，烦恼会再次袭击我们。

如果我们通过透视身心过程的真实本质来净化我们的心，烦恼就不会再回头。透视身心现象的智慧叫"威巴萨那智"（观智）。它能克服一些烦恼，减少贪、嗔、痴等烦恼。通过威巴萨那智（具有穿透力的观智）去除的一些烦恼就不会再次袭击我们。

换句话说，当我们体验到观智时，该体验不会消失或离开我们。当我们回忆在禅修中的体验时，证得的观智会再次呈现，由于此观智，被观智去除的一些烦恼就不会再生起。因此，我们的心能从一些烦恼清净出来。

如果我们有足够的信心，我们会在修行过程中付出更多的精进，证得第四道智—阿罗汉果。那样，我们就可以根除所有的烦恼。当烦恼被全部去除、心彻底清净时，就不会生起任何苦，苦止息了。心从烦恼中清净出来涉及佛教的修行层面，前面的两点涉及佛教的伦理层面。

在《大吉祥经》里有三十八种吉祥。在这部经里，有许多要遵守的伦理，这些伦理能使我们生活快乐、安详。例如：

"住在合适的地方，前世积有功德，正确理解自我，这是最高的吉祥。

侍奉父母，爱护妻儿，做事有条不紊，这是最高的吉祥。

思想不因接触世事而动摇，摆脱忧愁，不染尘垢，安稳宁静，这是最高的吉祥"（经集 258~269 偈）。

这部经的含义是我们应该使我们的身、口、意清净，远离烦恼。因此，我们需要遵守许多伦理道德，从而能够快乐、幸福地生活。

我想提醒大家《中部经典》第 61 经：《教诫罗睺罗经》，你们也许熟悉这部经。在这部经里，佛陀鼓励当时七岁的小沙弥罗睺罗要恰当、快乐、安详地生活。佛陀教罗睺罗不管做什么事，要保持正念，要自我反省。

"罗睺罗，当你要作身业时，要如是反思：此身业是否会给自己，他人或自己和他人带来不利？此身业是否是不善身业，导致痛苦？若如是想：此身业会给自己，他人或自己和他人带来不利，此为不善身业，导致痛苦，你就不应作这样的身业。

若作如是想：你要作的身业不会给自己，他人或自己和他人带来不利，此为善身业，能让人得到幸福快乐，你就可以作这样的身业。"

佛陀这样教导罗睺罗反省正在作的身业或已作的身业。佛陀也教他同样的方法反省语业和意业。

因此，这些伦理道德是我们在日常生活中能够幸福快乐生活的最好的方法。有很多伦理道德有助于我们幸福快乐地生活。理解并遵守这些伦理道德，我们肯定能幸福快乐地生活，尽管我们还不能去除所有的痛苦。

戒律层面

尽管这些伦理道德有助于我们幸福快乐地生活，我们不应只满足于佛教的第二层面。我们应该继续追求佛教更高的第三个层面：戒律层面。在戒律方面，你必须遵守 五戒、八戒或十戒。沙弥持守十戒，比库持守 227 条戒。在家人在日常生活中必须持守至少五戒。当我们能完全持守五戒时，得到戒清净。当戒清净时，禅修者能 够容易地修行舍摩他或威巴萨那。基于戒清净，禅修者能够容易地专注在禅修目标，获得深度的定，从而心变得清澈、宁静和快乐。

实修层面

下面，我们讲第四个层面，即佛教的实修层面。我们必须禅修才能从烦恼中解脱出来，并最终证得所有苦的止息。这里，我们修习两种禅修方法，其构成佛教的实修层面。一种禅修方法能让我们证得深度的定，另一种方法能让我们通过透视身心的真实本质证得苦的止息。

佛陀重视第二种禅修方法—威巴萨那禅修（即，观禅）。我们修行观禅，是依据《大念处经》，此经是关于四念处的开示。当我们将正念运用在所有的身心过程时，我们一定证得苦的止息。佛陀在窟鲁省宣说《大念处经》时，讲解了四念处。

正念的七项利益

在《大念处经》的序言中，佛陀解释了禅修者通过亲身体验法，可以获得七项利益。

正念的第一项利益是获得清净。当禅修者培育正念时，他可以获得清净，去除所有的烦恼。有十种主要的烦恼：贪、嗔、痴、慢、邪见、疑、昏沉、掉悔、无惭和无愧。

贪不仅指贪婪，也指欲望、渴望、贪爱、执着和爱；当这些心理状态中的任一个生起时，我们的心就被染污，生起烦恼。因此，这些心理状态被称为烦恼。

嗔指憎恨、生气、敌意或厌恶。

痴指愚痴或无明。

邪见指错误的观念。

慢指傲慢自大。

疑指对三宝和禅修方法的怀疑。

昏沉指懒惰和迟钝的状态，在此状态下，会产生瞌睡。昏沉是禅修者的老朋友，也是大家听开示时的老朋友。

今天小参时，所有的禅修者都报告说："我很累，我想睡觉。"在开始禅修时，我们必须努力、坚持，因为我们还不习惯观禅这项工作，这是禅修的关键阶段，不会 持续很久，可能两三天。三天之后，所有的禅修者都会好的。他们不再感觉困难克服这些障碍他们定力和观智进步的'老朋友'。

掉悔指掉举和后悔。

无惭指道德上不知羞耻。一个人对他身、口、意的恶行没有羞耻之心。

无愧指道德上没有畏惧，即指一个人在造作身、口、意的恶行时，不害怕其后果。无愧也是烦恼之一。

这十种烦恼必须通过修行观禅才能从我们的心中去除。佛陀说："如果一个人修习观禅，他就可以从所有的烦恼中清净出来。这意味着当他彻底从所有的烦恼中清净出来时，他能够证得阿罗汉的果位。这是第一项利益。

正念的第二项利益是可以克服忧愁。你不会再为亲人的死亡或财产的损失而忧伤难过。如果你修行观禅，就不会为任何事情感到难过。尽管你还没有 证得任何的道智和果智，但你可

以在一定程度上克服忧愁。当忧愁生起时，你会客观地观察它。当正念变得有力时，忧愁会停止、消失。当你完全发展正念时，你肯 定能证得阿罗汉果位，永远不会再有忧愁。这样，正念能够克服忧愁。

正念的第三项利益是可以克服悲泣之苦。虽然你的父母、孩子或亲人死了，你不会再为他们悲泣，因为你已经完全认识到所谓的'孩子'或'父母'是由身心过程构成的。这样，正念可以克服悲泣之苦。关于第三项利益，《大念处经》的注释提到一个故事：

讲这个故事是证明正念能够克服忧愁和悲泣之苦。

有一位女人，名叫巴达加拉，她的丈夫、两个儿子、父母和兄弟在一两天内全死了，由于过度悲伤，她疯了。她为亲人的去世感到无比悲恸，受到巨大的打击。

有一天，佛陀在舍卫城的揭答园林对一群听众说法。此时，这位疯女人漫无目的地游荡，进入了揭答园林，看见有人在听法。她走向这些听众。一位对穷人非常仁慈 的长者脱下他的上衣，丢给这位疯女人，并对她说："亲爱的女儿，请用我的上衣遮住你的身体。"此时，佛陀对她说道："亲爱的姐妹，请用心听！"听到佛陀安 慰镇静的声音，疯女人恢复了意识。然后，她坐在这些听众的旁边聆听开示。佛陀知道她已经清醒，特别为她作了开示。听了佛陀的开示，这位女人的心逐渐地吸收 了佛陀所说的法的精华。当她的心进入很好的状态，准备好要证悟法时，佛陀为她宣说了四圣谛：苦谛、集谛、灭谛和道谛。

这四圣谛包括如何客观地觉知所有身心中生起的现象。

恢复意识之后，巴达加拉正确了解了观的方法，并将这种方法运用在身心过程中生起的任何现象和任何听到的声音。随着她的正念越来越强，她的定力也越来越深。 由于她的定力很深，对身心过程的观智和洞察智也变得强而有力，她逐渐认识到身心现象的自性和共性。因此，当她聆听佛陀的开示时，她逐一体验所有层次的观 智，并证得第一道智—须陀洹道智。通过修行观禅，获得对法的亲身体验，曾经的忧愁、悲伤全部从她的心里消失，她成为一位'新生的女人'。因此，《大念处 经》的注释中提到这个故事。现代的人也可以像佛陀时代的人一样，通过修行观禅，证得一些更高层次的观智，克服忧愁。你也可以运用正念克服忧愁。

正念的第四项利益是止息身苦。

正念的第五项利益是止息心苦。

正念可以克服在禅修营和在日常生活中出现的身体的痛苦，例如疼痛、僵硬、痒、麻木等。当在禅修中有一些经验时，可以在相当程度上克服身心的痛苦。

如果付出足够的时间和精进，就能永久地去除身心的痛苦，那时，就证得了阿罗汉果位。但在禅修期间，通过非常专注、密切地观察，可以克服疼痛、僵硬、麻木、痒等所有身体的苦受。因此，你不必害怕疼痛、僵硬或麻木，因为这些苦受是帮助你证得苦的止息的"好朋友"。如果你有精神地、准确地、密切地观察痛，痛似乎更剧烈，因为你越来越清楚的了解它。当你了解到痛的不愉快性时，你就不会把痛当作是你自己，因为你看到感受 只是心理现象的自然过程。你不会执着这种痛的感觉为'我'、'我的'或'人'或'众生'。这样，就可以根除有灵魂、我、人、众生，'我'或'你'的邪见。

当所有烦恼的根，也就是萨迦耶见或我见被摧毁时，你必定已证得第一道智—须陀洹道智。然后你可以继续修习，证得其他三个更高的道智和果智。这就是为什么我 说身体的苦受如疼痛、僵硬、麻木是你的"好朋友"，它能帮你证得苦的止息。换句话说，这种麻木或任何苦受是打开涅槃大门的钥匙。当你感到痛时，你是幸运 的，因为**痛是禅修最有价值的目标，它吸引观察的心与它长时间地呆在一起。观察的心能够深深地专注在痛上，并投入痛的感受中**。当心完全投入痛的感受时，你就不再觉察到身体的形状或你自己。此时，你透视到痛或苦受的自性。当继续禅修，你将能透视到身心现象的无常、苦和无我或无灵魂的三共性。这会引导你达到所有苦的止息。因此，如果有痛，你是幸运的。

在缅甸，有些禅修者达到第三观智“领会智”后，几乎完全克服所有的苦受，由于没有疼痛可以观察，他们对修行不满意。于是，他们便跪坐在自己的腿上，压迫双腿，制造疼痛。他们在寻找能引导他们止息痛苦的“好朋友”。

当你感到不快乐时，请持续、专注、密切地观察这个不快乐为“不快乐、不快乐”。如果你感到沮丧，你必须非常专注地、坚定地观察这沮丧。当你的正念变得强而有力时，不快乐和沮丧会消失。因此克服心苦是正念的第五项利益。

正念的第六项利益是证得觉悟，即证得道智和果智。当你付出足够的时间和精进修行观禅时，你将至少证得第一道智—须陀洹道智。这是正念的第六项利益。

正念的第七项利益是通过修行观禅，肯定能证得涅槃，即解脱。

总之，修行观禅的禅修者通过对法的亲身体验，能获得以下七项利益：

1. 获得清净，去除烦恼；
2. 克服忧愁；
3. 克服悲泣；
4. 止息身苦；
5. 止息心苦；
6. 证得觉悟；以及
7. 证得涅槃。

佛陀以正念的七项利益作为《大念处经》的开始。因此，如果你勇猛精进地修行，肯定能获得这七项利益。

我们很幸运，因为我们相信觉悟的佛陀教导我们引导至苦灭的正确方法，但我们不应满足。在巴利经典里有个譬喻：

有个很大的池塘，里面水满满的，水很清，有很多莲花。有一位旅行者手脏了，他知道他可以在这个池塘里把手洗干净，但他没去池塘洗手，所以他的手仍然是脏的。他经过这池塘并继续旅行。

经中提出一个问题:“那个人的手依然是脏的，该责备谁呢？是池塘还是旅行者？”很明显，是旅行者。虽然他知道他可以在池塘里洗去污秽，但是他没有这么做，因此，要责备的是旅行者。

佛陀教给我们观的方法。如果我们知道这个方法，却不修习观禅，我们将不会解脱痛苦。如果我们没有解脱痛苦应该责备谁呢？佛陀、观的方法，还是我们自己？是 的，应该责备我们自己。如果你勇猛精进地修习观禅，通过体验佛陀所述的七项利益，你将从所有的烦恼中清净出来，解脱痛苦。

第四章 四念处

佛陀解释了正念的七项利益之后，继续讲解四念处，即观察的四个基础：

1、身念处；
2、受念处；
3、心念处；以及
4、法念处。

身念处指客观地观察身体或任何身体过程。受念处指观察感受。有三种受：乐受、苦受和舍受。当乐受、苦受或舍受生起时，禅修者必须客观地观察它。有些禅修者 认为苦受是不愉快的，因此不用观察它。这是不对的。我们必须非常专注地、客观地观察所有的感受。如果我们不观察乐受或苦受，我们肯定会执著乐受或排斥苦 受。如果我们喜欢一种特别的感受，我们就执著这种感受。该执著是缘于受而产生的。在此情况下，乐受是因，执著是果。

如果禅修者勇猛精进、坚持不懈地修行，他的定力会变得又深又强。当禅修者的定力变得又深又强时，他会感到快乐，体验到喜，因为在那个时刻，他的心远离所有 的烦恼，如贪、嗔、痴、慢等。坚定的禅修者已证得非常好的观智，因为他的心现在是平静、轻安、宁静的。如果禅修者喜欢这种境界，满足于他的体验，他就变得 执着这种境界，因此他无法进步到更高的观智。在第四观智的第一阶段，禅修者可以获得这种体验。在此关头，禅修者应只是观察他在此阶段获得的体验。不管禅修 者在这个阶段体验到什么，只要他非常专注、有精神地观察他的体验，这些体验就不会造成执着。当禅修者专注地、持续地观察体验时，快乐、轻安、宁静不会很明 显的在他的心中显现。此刻他所认识到的只是感受的生起和消失。然后另一种感受生起，消失。他没有区别是苦受还是乐受，因此，他不再执著他的体验。只有这时 他才能超越此阶段的观智，证得更高的观智。

如果禅修者很有正念地行禅，观察每步的六个步骤：提、抬、推、落、触和压，他的定力就会很好，又深又强，他觉察不到脚的形状，也觉察不到身体的形状，只是 知道脚的移动。脚的移动也感到很轻，感觉像在空中行走，身体被举到了空中。在这个阶段，他体验到极佳的禅修经验。如果他没有有正念地观察这些经验，他会喜 欢这些体验，并想要有更多这样的体验。他对他的修行感到非常满意，他会认为这就是涅槃（所有痛苦的止息），因为这是他曾经有过的最好的体验。

所有这些的发生是因为他没有观察愉快的体验，因此，就执著这些体验。这种执著的生起是缘于对好体验的愉快感受。

如果禅修者喜欢这种对好体验的愉快感受，而没有观察，他一定会执着这些体验。所以，他应该观察、觉知在这个阶段所经历的任何体验。不得分析、思维，而只是 客观地觉知体验。为了认识心理过程或心理状态的体验是无常的，他必须这么做。只要他观察体验，他发现这些体验不是永久的。

当观察的心变得稳定、持续、有力时，就透视到他的体验即心理状态的本质。心开始认识到这种体验已经消失了。只要有体验生起，心观察它，体验就消失。于是，禅修者得出结论：乐受和体验是无常的，因为他已通过对法的亲身体验了解到无常的性质。

这里，法指身心过程。由于他认识到乐受和好体验是无常的，就不会执著乐受和好体验。当禅修者正确了解好的心理状态或好体验的真实本质，就不会再生起执著。

因果链

当没有贪生起时，执取就不会生起。当没有执取生起时，就不会有任何善或不善的身业、口业或意业。这种由执取所造成的行为称为业有。这些业可能是善的或不善 的。有善的身业和不善的身业；有善的口业和不善的口业；有善的意业和不善的意业。这些行或业是缘于执取而产生的，而执取又是执著任何乐受或苦受的结果。

当作任何身业、口业和意业时，它便成为因。这个因有可能在今生或来世结果。因此，由于善行或不善行，一个众生又再次出生。这些行是由执取造成的，而执取的原因又是贪。贪又缘于受。就这样，由于没有观察乐受只是体验的一部分，众生又在来世出生，经受各种痛苦。因此，如果禅修者认为不应该观察受，那么他将一直绕着缘起之链无休止地转下去。他将轮回到下一世，受许多苦。这就是为什么佛陀教我们要观任何的受，无论是乐受、苦受或舍受。

观受

通常在开始禅修时，禅修者会体验到身体的苦受和心的苦受。这里，我们需要再次解释两种受：身受和心受。如果感受是缘于身体过程而产生的，称为身受。如果感 受是缘于心理过程而产生的，称为心受。实际上，每个感受都是心理过程，不是身体过程。但是，有时感受

是缘于不舒服的身体过程而产生的。当禅修者感觉身体不 舒服时，苦受就生起了，这种苦受称为身受，因为它是缘于身体过程而产生的。

刚开始禅修时，通常禅修者大多数的体验是身心的苦受。但是，不管他体验到什么受，他必须非常专注、有精神地、准确地观察受，以便能了解受的真实本质。禅修者必须充分了解受的自性和共性，这样就不会执著或排斥受。这就是观受。每当有感受生起时，禅修者必须客观地观察。

对禅修者而言，害怕在禅修时体验到身体的苦受是很自然的，然而我们不应该害怕痛的感受。当痛生起时，禅修者应该了解痛是自然的过程。当禅修者精进不懈地观察痛时，他就能了解痛的本质。深入观察痛的本质，可以使禅修者获得更高的观智。最后，他会由于痛而证悟。

观心

第三个观察基础是观心。根据阿毗达摩，每个心由意识和心所构成。这里，心所指随从。意识从未单独生起，意识与其随从同时生起。我们说观心，是指观心和其心 所。总之，任何意识、心或心理状态生起时，必须提起正念，客观地观察。这就是观心。心理状态也许不错，情绪也许更好。但不管怎样，必须客观地观察它。因 此，当心中生起渴爱、贪爱时，必须客观地觉知它。当有生气的心生起时，必须观它是生气的心。根据《大念处经》，可以观生气的心是“生气”。当正念很强时， 生气会消失。于是，禅修者认识到生气不是永恒的，它生起又消失。通过观察生气，禅修者可以获得两项利益：

1. 克服生气；
2. 认识生气的真实本质(生气的生灭或生气的无常性)。

生气是心理状态之一，如果禅修者以正念观察生气，就能导致苦的止息。观察各种妄想**非常重要**，如想、计划、想象。观察妄想不是为了要使妄想消失，而是为了认识它们的自性和共性。当在妄想生起的瞬间观察妄想时，妄想就消失了，定力就会变得很深。

观法

第四个观察基础是观法。有些巴利文学者将“法”解释为心的目标。我喜欢直接用“法”这个术语。

这里，法包括多种身心过程。第一类是五盖：

1、贪：指感官欲望，对可见的物体（色）、声、香、味和有形的物体的欲望；

2.嗔：指生气或憎恶。

3.昏沉：指懒惰和迟钝—瞌睡，心呆滞，沉重。

4.掉悔：对过去的行为感到后悔、焦虑或不安。第一是为过去该做而没有做的事感到不安；第二是为做了不该做的事感到不安，即产生恶果的不善的行为。

5.疑：指对三宝和禅修方法的怀疑。

只要心中有烦恼，禅修者就无法认识身心过程。只有当心很好地专注于禅修目标（心理过程或身体过程）时，心才能从所有烦恼和五盖中解脱出来。心变得清晰、很有穿透力，足以客观地透视到身心过程的真实本质。因此，不管何时禅修者的心中生起五盖中的任何一盖，必须觉知它。

例如，当禅修者听到外面传来悦耳的歌声时，如果不观察，他就有想听这首歌的欲望。他喜欢反复地听这首歌，陶醉在歌声当中。这种想听歌的欲望是感官欲望。因 此，当听到任何悦耳的歌声时，必须观“听到、听到”。但是，如果禅修者的正念不够强，他还是会被歌声征服。如果他知道想听歌的欲望会导致不愉快的事件或事 故发生，或成为禅修进步的障碍，他会观这个欲望为“欲望、欲望”，直到这种欲望被强大的正念所驱散。当正念变得持续而强

大时，这种欲望会消失。欲望之所以 会消失，是因为禅修者非常专注、有精神地观察它。当禅修者客观地观察或觉知他的感官欲望，并在心里默念："欲望，欲望"时，他严格遵循了佛陀在《大念处 经》里的教导。这种方式的观察就是"观法"，或观心的目标，即观察五盖。懒惰和迟钝实际上指昏沉，它们是禅修者的"老朋友"。当禅修者昏沉时，他享受昏沉。如果有任何其他的乐受生起，他能够观察。但当昏沉生起时，他却不能觉察 到，因为他喜欢昏沉。这就是为什么昏沉是禅修者的老朋友。昏沉使禅修者轮回更久。如果禅修者不能观察昏沉，就不能克服昏沉。如果他不能了解昏沉的本质，他 就执著昏沉，享受昏沉。

当我们感到昏沉时，应在禅修中付出更多的精进，这是指我们必须更专注、有精神、准确地观察昏沉，这样我们能够使心更活跃、警觉。当心变得更活跃、警觉时，就不会再昏沉。因此，禅修者就能克服昏沉。

掉悔是五盖中的第四盖，指掉举或散乱和后悔。此处，掉举的意思是散乱、不平静、打妄想。当没有观察禅修的目标，而在打妄想或想些其它事情时，这就是掉举。 当你的心打妄想时，你必须客观地觉知它。刚开始禅修时，禅修者也许不能这么敏锐地观察，他甚至不知道心在打妄想。他以为心停留在禅修目标上，如腹部的移动 或呼吸。当禅修者觉察到心在打妄想时，他必须观"妄想、妄想"或"想，想"。这表示他在观"掉悔"。

第五盖是疑。你可能怀疑佛、法、僧三宝，或怀疑禅修的方法。任何怀疑生起，禅修者必须非常专注地观察，你必须客观地观察疑。这就是"观法"。

以上就是四念处，即四个观察基础：

1、身念处,即观身体或身体现象；

2、受念处,即观受；

3、心念处,即观心及其心所；以及

4、法念处,即观法或心的目标。

第五章 清净的七个层次

为了证悟，我们必须经历七个层次的清净：

戒清净

第一是戒清净：指道德行为的清净。禅修者如果不能持守八戒，至少必须持守五戒，这样他们就能得到戒清净。

我们应注意五戒中的第三条戒和八戒中的第三条戒是不同的。五戒中的第三条戒是禁止邪淫，而八戒中的第三条戒是禁止性行为。如果禅修者不戒除性行为，他的心会被贪欲盖染污。只有当心从五盖中清净出来时，禅修者才能透视身心过程的真实本质。

如果禅修者能持守八戒当然更好。如果不能持守八戒，他们会对味道、食物、可视物、声音、气味和可触的东西产生欲望—在心中生起五种贪欲。通过持守八戒，可以净化言行。这就是戒清净。当戒清净时，心在某种程度上也得到净化。

当心清净时，心变得平静、宁静、轻安、快乐，能专注在禅修目标上。于是，禅修者获得了心清净，这是第二层次的清净。

当佛陀的弟子邬地亚卧病在床时，佛陀去看他，并询问他的健康状况，邬地亚告诉佛陀有关他的病情：

"世尊，我的病没有减轻，反而加重。我不知道我是否能活过今天或明天。因此我想要禅修，

去除所有的烦恼，在死前证得第四层的觉悟—阿罗汉果。请给我简短的指示，让我能进行禅修，证得阿罗汉果。”
佛陀说：“邬地亚，你应该清洁起点。如果起点清净，你就没问题，即能证得阿罗汉果。”
佛陀问：“什么是起点？”佛陀自己回答：“这里，起点指戒清净和正见。正见指接受和相信因果法则或业的法则（果指行动和反应）。” 佛陀继续说：
“邬地亚，你应道清洁你的戒律和正见。然后，在戒清净的基础上，修行四念处。这样修行，你将证得苦的止息。”
佛陀强调戒清净，因为戒清净是定力和观智进步的基本要求。当戒清净时，心变得清晰、平静、宁静和快乐。如果禅修者基于戒清净培育正念，他能容易专注在任何身心过程的目标上。因此，**戒清净是禅修者取得进步的前提条件**。

心清净

第二个清净是心清净。如果我们想要获得观智，心必须从所有的烦恼中清净出来。当心很好地专注在任何身心现象时，就远离五盖。这就是心清净。

见清净

第三个清净是见清净。当禅修者的心已清净，远离五盖时，就能洞察身心过程的真实本质。首先，禅修者通过亲身经验，区分心理过程和身体过程（名和色）。这叫 做身心辨析智。当定力变得更深时，禅修者认识到被观察的身心现象的自性。于是，她就不会将任何身心过程当作是人或众生、灵魂或我。她现在已清净了她的见 解，证得了见清净。

度疑清净

第四个清净是度疑清净。当禅修者已经证得第二观智—因果辨别智时，她不再怀疑在过去、现在和来世没有一个所谓的永恒的灵魂或自我。通过她亲身经验，她开始 辨别身心现象的因缘。于是，她判断在她的过去、现在和来世中，只有缘于因果的身心现象的过程。因此，她克服了对三世—过去、现在和未来的怀疑。这就是度疑 清净。
为了证得这种观智，她必须观察每一个动作或移动之前的每个动机、意愿或想要。所有的动作之前都有动机、意愿或想要。这就是为什么她要观察每个动作或移动之前的动机。当她有动机要提脚时，她应观它是“动机”，然后观“提、提”。当她有动机要弯曲胳膊时，她应观 “动机”，然后观“弯、弯”。在吃饭时，当她有动机要张开嘴吃食物时，她应先观“动机”，然后观“张开、张开”。在张嘴时，动机是因，嘴巴的张开是果。
如果没有意愿或想要来这里，你们会来这里吗？那么，什么是因？什么是果？动机是因，来这里是果。然后，为什么你坐在椅子上？是的，是动机使你坐在椅子上。 有坐的人吗？如果你认为有人坐在椅子上，那么我们应从医院的太平间拉一具尸体过来，让它坐在椅子上。尸体没法坐在椅子上，因为它没有动机。是动机，即心理 过程，造成动作或移动。坐姿是男人、女人，还是沙弥或比库？什么都不是。在坐姿中，只有风大，包括体内风和体外风支撑的物理过程。坐是一个物理过程，既不 是男人，也不是女人。
如果我们想要坐，我们必须先观“动机”，然后观“坐、坐”。在观动机之后，必须观察所有坐的动作。当我们弯曲手臂，必须先观动机，然后观弯曲的动作。当我 们伸展手臂时，必须先观动机，然后观伸的动作为“伸、伸”。通过锐利地觉知动机及其之后的动作，我们的定力就变得相当深，于是，我们认识到所有事情的发生 都是有因缘的。诸法因缘生。
因此，所谓的人、男人或女人只是因果的过程。没有行为者，没有人做任何事情。如果我们相信有人在坐，这叫做萨迦耶见或我见（有行为者的邪见）。如果我们充 分认识因果关系，

我们所看到的只是因果的自然过程。于是，就没有“人”、“众生”、“我”或“灵魂”。那么，在过去存在的是什么呢？在过去存在的只是因果 过程。于是，我们就对我们的过去世、现在和来世就没有怀疑。这就叫度疑清净。
有些禅修者感觉要观每个动作之前的动机很难，因为他们没有足够的耐心。他们必须耐心地放慢动作和移动，这样才能看到动作和移动之前的动机。如果动作和移动太快，很难准确地观察它们。
当我们观提脚前的动机时，我们将认识到动机是如何和脚的提起相关联的。然后，当我们观推脚前的动机时，我们将认识到动机是如何和脚的推的动作相关联的。也 认识到动机是如何和脚落下的动作相关联的。这样，我们认识到是动机造成脚的动作的产生。动机是因，动作是果。因此，我们认识到身心过程的因果，并判断没有 一个永恒的诸如我、灵魂、人或众生的实体。于是，我们克服了对在过去、现在和未来中众生没有灵魂或我的怀疑。这也是基于因果智的度疑清净。
当我们继续密集禅修，我们逐渐了解身心过程的三共性：无常、苦和无我。我们体验到剧烈的痛，我们觉知到痛的开始、中间和结束，非常清楚地看到痛在消散。如 此，我们正确了解了身心的自性和共性。我们客观地认识到痛和其他身心现象的无常、苦和无我性。最终，痛消失了。这就是领会智。

道非道智见清净

第五个清净是道非道智见清净。在此清净的阶段，不再有痛。因此，禅修者修行非常平稳、顺利。正念锐利、定力很深，精进不紧也不松，但充沛、稳定，并与定力 保持平衡。禅修者感到自在、快乐、幸福、安详。由于观智，生起轻安和喜。身体很轻柔，有时候被托起来了。禅修者看到一些与观智有关的光，有时候他们看到的 光像灯光，有时候是非常亮的光，等等。观智敏锐、锐利、有穿透力，在观察时，清楚地看到身心现象的生灭。对三宝生起强而坚定的信心。他们有很强的欲望想让 他们的亲朋好友来体验威巴萨那禅修。
拥有这些好的体验之后，有些禅修者会想：“这肯定是涅槃，太棒了！我从来没有过这种体验，现在我证得了涅槃。”他们感到很高兴，并执著这些好的体验。因 此，他们不想再继续修行，对这些好体验很满意，但实际上，他们只是在去往涅槃的中途体验到这些好体验。因此，这些体验被称为观智的十种沾染。如果禅修者在 密集禅修营中，并精进修行，在四周之内会体验到这些沾染。
通过老师或他人的指导，禅修者认识到这些好体验是观智的沾染。当她认识到沉浸在快乐当中不是正确的道路，只有观察这个快乐才是正确的道路，这时她才能继续进行密集禅修。只有在那时，她才克服观智的沾染，继续向目标迈进。这就是道非道智见清净。

行道智见清净

第六个清净是行道智见清净。 这个清净一直持续到随顺智。
在禅修者经过道非道智见清净之后，当她观察身心过程时，能够非常清楚地觉察身心过程的生灭。随着定力的加深，她看到身心过程非常迅速地生灭。之后，她觉察 到诸行的消失，但觉察不到诸行的生起。观察的心能非常清楚地看到诸行的最后阶段，但看不到诸行的初始和中间阶段。在大多数时间，她感觉不到头、手、腿和身 体其他肢体的形状。她看到在六根门生起的诸行不断地消失。
当她的坏灭智变得更加敏锐、清晰，她开始觉知到怖畏。她感到所有的行都是可怕的，因为它们不断地破碎、灭去和消失。
于是她感到仿佛她很沮丧、可怜、忧郁，厌恶一直在消失的身心现象。因此，她想抛弃所有

的行，生起强烈的欲望想摆脱它们。结果，她不能在一种姿势保持很长时间。她经常从一种姿势换到另一种姿势。她感到仿佛没有一个地方能逃离这些行。
为了摆脱所有的行，她在修行中付出更多的精进。付出越多的精进，观智就越有穿透力，她更加清楚地认识到身心过程的无常、苦和无我性。
过一段时间之后，心更加专注、稳定、轻安，观智也更加清晰、透明。观智轻松地看到诸行的生灭。她对诸行既不感到快乐，也不感到不快乐。心中生起了舍。
在此禅修体验的阶段，不需要付出精进来认识诸行的生灭。诸行非常快速地生灭，观智也非常清晰地觉知它们。这就是行道智见清净。
当禅修者继续禅修，身心过程之流非常迅速，观智清楚地在每个当下看到这些身心过程。于是，她在瞬间到达了边界线，这里，边界线指俗人和圣人之间的分界线。 当她经过边界线（种姓智）之后，体验到混合现象的寂灭，即所有因缘生的身心（名色）的寂灭。然后，她的心在此禅修状态停留一个心识刹那。这就是道智。道智 充分领悟四圣谛：苦谛、集谛、灭谛和道谛。
第一道智—须陀洹道智是第一个出世间的智慧，它完全断除萨迦耶见，即关于有人、我或灵魂的邪见，并断除了对三宝的疑。

智见清净
当第一道智（须陀洹道智）领悟四圣谛时，智见得到净化。因此，这叫智见清净。在第一道智之后，立即生起第一果智（须陀洹果智），然后生起省察智。
这样，禅修者证得了所有七个阶段的清净，成为一名须陀洹，须陀洹的意思是入流者。当她证得第一道智时，她进入了八圣道的流，因此她被称为入流者（须陀洹），一果圣人。

第六章 锐利五根的九种方法
禅修者的五根是：信、精进、念、定和慧，也称为五种心力。
信：指通过对法的正确理解而建立的信。
精进：指勇猛的精进。
念：指持续稳定的正念。
定：指深度的定。
慧：指智慧、观智或觉悟。
如《清净道论》所述，禅修者的五根必须强而有力，并保持平衡。信必须是坚定、不动摇的信；精进必须强而有力；念必须锐利；慧必须有穿透力。

平衡五根
要使五根强而有力，并保持平衡，禅修者必须遵循九个方针。如果五根强，但不平衡，禅修者将无法证得观智、觉悟，达到苦的止息。信必须和慧平衡，定必须和精进平衡。主要的念根无需与其它诸根平衡，正念必须不中断、持续、稳定。
如果信弱，慧强，禅修者会分析禅修过程中的经验。尤其是当禅修者具有渊博的佛法知识时，在体验身心过程时，他会去分析。当他这么做时，分析智障碍了他的定力，造成定力中断或下降。
在威巴萨那禅修中，没有空间去回忆、分析、逻辑推理或哲学思维，这些不是对身心现象的自然过程的正确了解。当没有正确地透视、了解或认识法时，对法或体验 的分析智，会导致禅修者信心下降，或退失对佛教教理的信心。只有当禅修者完成禅修并体验觉悟之后，他

才可以以任何方式分析法或体验。由于有了经验智，禅修 者将对佛、法、僧具有坚定不动摇的信心。
如果禅修者相信佛陀及其教导，他的智慧或观智与坚定的信是平衡的。于是，他就可以继续禅修，不受任何分析智、推理或哲学思维的干扰。有些禅修者想要表现他 们的佛学或法的知识，因此，有时会分析他们在禅修时的体验，说一些与法相违背的话。根据《清净道论》，信必须与慧（智慧、观智）平衡。
当我第一次开始修习观禅时，我的目的是去验证这种方法，看它是否正确。在我开始修习观禅之前，我读了马哈西尊者撰写的两册《威巴萨那禅修》，那时我还没有亲自见过马哈西尊者。
不过，对于那些已经从佛教经典中学习了禅修方法的人来说，观察腹部的移动是非常直接的。我认可了这种方法是真实、正确的，因为我知道腹部移动风大，其他三 个元素火大、水大和地大也包括在腹部移动中。由于我们能够观四大，这种方法肯定是正确的，因为它符合《大念处经》中的观四大这一章的内容。
传统上，我们倾向于观呼吸(安那般那念)的禅修方法。当我在 17 岁至 19 岁期间还是个沙弥时，我修习安般念。现在我认为马哈希尊者的方法是正确的，但那时 我却不能接受他的方法，对他的方法不满意，因为我执着传统的观呼吸的方法。这就是为什么我想要验证马哈西尊者从观腹部移动下手的禅修方法。虽然我去过马哈 希禅修中心，开始练习这种方法，但我还是带着点疑惑在修行。1953 年我在马哈希禅修中心度瓦萨（雨安居）四个月，参加密集禅修。那时，我是曼达勒佛教大 学的讲师。我在乌难达旺沙尊者的指导下禅修，他是马哈希大师的一位资深弟子。他对我说：
“乌迦那卡，你已通过了佛教经典的高级考试，你现在是大学讲师。如果你想这次禅修有所收获，你必须放下从书本中学到的佛法知识”。
我接受了他的建议，放下所学的知识，按老师的建议修行。这样，我的信就和慧平衡了，因为我没有根据先入之见或从书中学到的知识，分析体验或禅修方法。
如果慧弱，信强，禅修者会轻信。如果他有信，但没有知识或智慧，他就会轻易相信任何的理论或教理。他有可能相信一个导致他走向邪道的教理或理论。因此，信根必须和慧根平衡。
定也必须与精进平衡。如果精进比定力强，就不能很好地专注在禅修目标上。《清净道论》的注释书中说：如果精进比定力强，禅修者的心会变得散乱和掉举。
刚开始禅修时，禅修者的定力通常较弱，心经常打妄想。因此，他应跟着心，客观地观察它。如果禅修者急切地想证得观智，他会在禅修中付出过多的精进，导致心 变得散乱和掉举。
精进必须与定保持平衡。要达到平衡，必须减少精进，保持心的平稳，专注观察在身心中生起的任何现象，但不用付出太多的精神。然后，他就逐 渐获得一定程度的定。由于有了定力，精进就变得稳定，既不太强，也不太弱。
在一些情况下，当禅修者禅修了两三周之后，定力变得非常深、非常强，心自动地、毫不费力地观察目标。但是，如果没有付出足够的精进，观察的心逐渐就会变得迟钝、沉重。于是，深度的定转变成昏沉。注释书中说：如果定太强，精进太弱，定力就转变成昏沉。
因此，定必须与精进平衡。不动的坐姿会使心越来越专注于目标，需要的精进越来越少，心逐渐变得迟钝。要使定和精进平衡，行禅时间应比坐禅时间长。不过，只 有少数的禅修者的定力超过精进。如上所述，也有一些禅修者的精进超过定力。因此，根据当时的情况进行适当调整，使定力与精进保持平衡。
根据《清净道论》的注释书，正念再强也不为过，因为能在每个当下对身心的每个活动都保持正念，这是最好的。正念变得持续、稳定、不中断，产生深度的定。当定力很深时，观智就会自然展开，你就能清晰地透视到身心过程（名和色）的真实本质。因此，正念永远也不

嫌多。
根据《清净道论》，有**九种**锐利五根的方法，禅修者必须遵循这九种方法。
第一种方法是：禅修者必须铭记在心：当他客观地观察身心过程或混合现象时，他将看到身心过程的分解。这应是禅修者的正确态度。有时候禅修者 不相信每个身心过程是无常的、生灭的。由于这个先入之见，他就不能透视身心过程的真实本质。尽管他也许会获得深度的定力，但这只能使他获得有限程度的安详 和快乐。注释书中说：禅修者必须铭记在心：他只是看到生起的诸行的坏灭。
第二种方法是禅修者必须认真禅修。如果对修行方法或禅修结果不够尊重，就不会在修行中付出足够的精进。因此，就不能很好地专注在禅修目标上，他就不能透视名和色的真实本质。
第三种方法是禅修者对身心过程的正念必须不中断、持续、稳定。只有这样，他才能证得深度的定，在深度定的基础上，产生观智，透视身心过程的真实本质。**这是非常重要的！每个禅修者都必须遵守！**只要你醒着，你必须持续稳定地、客观地觉知在身心中生起的任何现象。在一整天中保持正念持续不中断。
第四种方法是禅修者应依赖的七种适宜：适宜的禅堂、适宜的获取四资具的手段、适当的言语、适宜的同修，适宜的食物、适宜的气候和适宜的姿势。无论条件是否适合，禅修者都应在禅修中付出足够的精进。
有时由于天气热，禅修者非常执著电扇，他想坐在电扇下面。但实际上，禅修者不应该选择，不管是冷或热，都应没有分别。
正念是一切成功之源。拥有正念，就能化敌为友。如果觉得热，应观热。如果观热，热就逐渐成为“朋友”。
痛也一样。当观痛时，定力变得更强，痛好象变得更剧烈。但事实上，痛并没有变得更剧烈，是因为有了深度定之后，心变得更加敏锐，更清楚地觉知痛，因此痛好像比以前更剧烈。但当他认识到痛只是心理过程或不舒服的感受时，他不再觉察到他自己或身体的形状。
他在那个时刻所认识到的只是苦受和观察苦受的心，他能够区分受和观察受的心，不再把痛当作他自己，因此，痛不再干扰他的定力。痛变成了他的“朋友”。**正念就是一切，一切成功之源**。你以前是理论上知道这个道理，但现在通过实修，你在实践中明白了这个道理。运用正念，你能化“敌”为“友”。**一个有正念的禅修者在世间根本没有敌人**。**所有的现象都是“朋友”**，因为这些现象有助于证得观智、觉悟和所有苦的止息。
第五种方法是禅修者必须记得他证得深度定的方法。通过重复地练习这种方法，他能够获得能使他证得深度定的技巧。
第六种方法是禅修者必须发展七觉支。当需要时，禅修者必须发展七觉支。七觉支是：念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支和舍觉支。
当心懒惰时，禅修者应发展七觉支中的念觉支、择法觉支、精进觉支和喜觉支。当心太活跃时，禅修者必须发展轻安觉支、定觉支和舍觉支。
第种个方法是：禅修者不得担心身体或生命。有时禅修者非常精进地修行，从凌晨四点一直到晚上十点，没有休息，他担心他的身体会虚弱。他担心 如果他继续这样精进地修行一个月，他可能死于疲劳或某些疾病。因此，他不会在修行中付出足够的精进，正念也不会持续、稳定。当正念弱时，就不会产生深度的 定。当定力弱时，透视身心过程的真实本质的观智就不会展开。这就是为什么《清净道论》中说要使五根锐利，禅修者不得考虑身体和健康。他必须尽最大努力，在 整天精进修行，不中断，不考虑身体。
第八种方法是每当心痛或身痛生起时，禅修者应尽力在禅修中付出更多的精进来观痛。当痛生起时，有动机或欲望想改变姿势以使痛消失，但禅修者 不能这么做，他必须在禅修中付出更多的精进，通过更有精神、更专注和更准确地观察痛来克服痛。痛将成为他的“朋友”，

因为痛帮助他证得深度的定和清晰的观 智。
第九种方法是禅修者不得半途而废。在证得阿罗汉果之前，禅修者不得停止修行观禅。禅修者必须尽最大的努力，在禅修中付出稳定的精进，直到实现他的目标。
以上就是使五根锐利的九个方法。总结如下：
1、禅修者必须铭记在心：当他客观地观察身心过程或混合现象时，他将看到身心过程的分解。
2、禅修者必须认真禅修。
3、禅修者对身心过程的正念必须不中断、持续、稳定。
4、禅修者应依赖的七种适宜。
5、禅修者必须记得他证得深度定的方法。
6、禅修者必须发展七觉支。
7、禅修者不得担心身体或生命。
8、每当心痛或身痛生起时，禅修者应尽力在禅修中付出更多的精进来观痛。
9、禅修者不得半途而废。

第七章 禅修者的五精勤支

为了使禅修者能在内观禅修中取得进步，禅修者应具备五精勤支。
第一支是信。禅修者必须对佛、法、僧具有坚定和强的信心，特别是对法的信心，法包括他正在练习的禅修方法。
第二支是健康。禅修者必须身心都健康。如果头疼、头晕或胃疼、胃有毛病或任何其他的疾病，这并不必然地表明禅修者不健康。如果禅修者能够观察任何心理或身体过程，他就是健康的。所吃的食物必须有利于消化。如果消化不良，就不能很好地禅修。
第三支是诚实。禅修者必须诚实正直。这是指她不得向老师或一起修行的禅修者说谎。诚实是最高明的策略。
第四支是精进。精进不是一般的精进，而是不放弃的、强而坚定的精进。禅修者必须具备精进，努力修行，获得解脱。禅修者不得减少精进，而应不 断地提升精进。当精进提升时，正念也变得持续、稳定、不中断。此时，定力也变得深而强，观智变得锐利、有穿透力，清晰地了解身心过程的真实本质。
第五支是智慧。这不是指普通的智慧或理论知识，而是指透视名色生灭的观智。这是第四观智。
第一观智是身心辨析智。第二观智是因果辨别智。第三观智是领会智，领会智指了解身心过程的无常、苦和无我三共性的智慧。第四观智是生灭智，透视身心现象生灭的智慧。
因此佛陀说：这里的智慧是指透视身心现象生灭的第四观智。禅修者应具备达到第四观智的智慧。
刚开始禅修时，禅修者可能没有达到生灭智。不过，如果她付出强而坚定的精进，努力修行，观察身心过程，就会逐一体验第一观智、第二观智和第三观智，证得第 四观智。当她证得第四观智时，她肯定能够继续进步，直到证得至少第一道智-须陀洹道智。这就是为什么佛陀说禅修者必须具备透视身心现象生灭的智慧。
以上是禅修者必须具备的五精勤支。
当禅修者证得须陀洹道智—第一层的觉悟时，她就根除了有我、灵魂、人或众生的邪见和对三宝的疑。
当禅修者证得心清净时，她的心变得非常锐利，足以透视身心过程的真实本质。于是，认识

到身心现象的自性。这是第一观智。在此观智，有我、灵魂、人或众生的邪见被部分去除。当她证得第一道智（须陀洹道智）时，有我、灵魂、人或众生的邪见被彻底根除。

婆罗门教中的"我"

关于这一点，从婆罗门教的角度来讨论萨迦耶见和我见会很有趣。

根据婆罗门教，整个世界是由大梵天创造的。大梵天有许多名字，如自在天、最神圣的人和造物主。

最神圣的人或造物主是所有众生的主人，因为他创造了他们。

有些学者将"最神圣的人"译为"大我"或"大灵魂"。是这个"大我"创造了所有的众生—人类、天人、婆罗门和动物。他甚至创造了对人类构成巨大威胁的老 虎、狮子和毒蛇。这样，根据婆罗门教，灵魂或我存在于每个众生中。即使是一个小昆虫也有一个小灵魂。灵魂是永恒的，不可摧毁的，不会被任何手段破坏，甚至 连原子弹也不能破坏它，因为有大梵天的支持。当一个众生死后，尸体分解时，灵魂离开这个尸体，转移到另外一个身体，投生到另一世。这样，永恒的灵魂在无止 尽的轮回中，从一世转移到另一世。当灵魂在另一世再生时，这叫做转世。这就是婆罗门关于灵魂的信仰。

总之，根据婆罗门教，在每个众生中，有一个叫做我或灵魂的永恒的实体。

相信有永恒的灵魂或我，或有永恒的灵魂或我的概念，这叫做"我见"，我见的产生是由于对身心自然过程的真实本质的无知。

佛教中的"我"

缅甸人大多是佛教徒，但他们仍有些人相信灵魂的概念，尽管这种相信程度没有他们遵循佛教的教导那么强。他们正确地了解理论上是没有灵魂、我或永恒的实体， 但他们仍然相信当一个人死时，灵魂会离开身体，并逗留在其房子、尸体或棺材附近。他们都认为如果不向僧人布施，并与死者分享布施的功德，则死者的灵魂会仍 活在他们周围。

基于灵魂的概念，他们执著于人、众生、男人或女人的观念，这就是萨迦耶见（指对身心的错误观念）。他们有这个人或众生的观念，是因为他们不了解身心过程的自性和共性，因此把身心过程当成是永恒的。

如果你问自己："明天我会死吗？"你不敢回答这个问题。如果我说你明天会死，你会生气，因为你执著身心过程是永恒的这个观念。你认为你的身心过程是永恒 的，至少能够持续到明天。是的，那就是执著永恒的观念。你执著这个观念，因为你没有认识到身心现象的不断生灭。如果你看到身心现象不断地迅速生灭，你就不 会相信它们是永恒的。

根据佛陀的教导，理论上你正确了解没有任何身心过程能持续甚至一秒钟。但实际上你很难相信这个道理，因为你还没有看到它们的无常性。只有当你亲自体验到 法，你才会确定这些过程是无常的。然后，你才承认："我可能活不到明天。我可能马上会死，因为每个现象，包括自己，都在每个当下不断地生灭，是无常的"。

如果我说："现在我举起我的手。"于是你问我谁在举手。我会说："我在举手。"那个"我"是谁？是一位比库、男人还是一个活的众生？如果我们不相信身心过 程的永恒性，就不会把它们当作众生。事实上，构成所谓人的身心这两个过程不断地变化、生灭。只是我们没有看到。我们将这两个过程当成是人、众生、狗或动 物。这个观念就叫做"萨迦耶见"。只有当我们正确了解身心过程的真实本质时，我们才能够克服或破除这个邪见。

这就是为什么佛陀教导我们要客观地观察任何身心活动或任何身心过程。这样，我们就能看到身心这两个过程是自然的过程。这是第一观智，在此观智，我们正确了 解了身心现象的自性。该观智部分地去除了灵魂、或我、人或众生的概念，这个概念是造成贪、嗔、痴、傲

慢等烦恼的主要原因。因此，我们可以说，灵魂或我的概 念是所有烦恼的种子。当我们根除这个种子之后，就不会有烦恼生起，就能解脱痛苦。因此，佛陀这样教导我们："为了去除有人、众生、我或灵魂的邪见，比库必 须尽力修行，培育正念"。

当我们能够去除邪见时，我们肯定能够从所有的痛苦中解放出来。萨迦耶见是所有烦恼的因和种子。因此，我们必须精进地修行观禅，正确了解身心过程，去除邪见。

愿你们精进地修行观禅，达到解脱！

善哉！善哉！善哉！

附 录

1、禅修指导

道德行为（戒）

道德行为的清净是禅修者在修行中取得进步的前提。只有当道德行为清净时，禅修者才不会有罪恶感，能够舍离和容易入定。在禅修营中，禅修者要持守八戒：

1、我持守不杀生戒。

2、我持守不偷盗戒。

3、我持守不淫戒。

4、我持守不妄语戒。

5、我持守不饮酒。

6、我持守过午不食戒。

7、我持守不唱歌、跳舞、奏乐、观看娱乐，不以花环、香水、化妆品、装饰品装饰美化身体。

8、我持守不坐卧高广大床戒。

威巴萨那的含义

如果禅修者不了解威巴萨那禅修的目的，他就不会去观察身心现象以尝试发现什么。

威巴萨那是一个组合词，由"威"和"巴萨那"组成。"威"的意思是多样的，即三共性（无常、苦、无我），"巴萨那"的意思是通过观察身心而获得的正确了解或认识。因此，"威巴萨那"的意思是直接透视身心的三共性。

专注、准确地观察

观禅或威巴萨那禅修的原则就是观察或觉知每个当下在身心中生起的任何现象。

当我们修行观禅时，在当下观察任一出现的心理状态或身体过程。我们也用默念或标记，帮助把心专注地、准确地固定在目标上。

当定力弱时，标记是正念的朋友。如果你不标记，你会遗漏观察目标。标记的词本身并不重要，但有时候有一定帮助，特别是在刚开始禅修时。.除非标记成为障碍，否则不要舍弃标记。

准确地观察每个身心过程非常重要，因为我们需要透视身心过程的真实本质。

坐禅

静坐时，身体正直，身心完全放松。

静坐时不要靠墙或倚靠其他支撑物。这会使正精进减弱，导致瞌睡。

在每次静坐之前必须先行禅一小时(当不在禅修营,且可用的时间有限时,行禅时间可缩短)。

从行禅切换到坐禅时，正念和定力不要中断。

刚开始修行时，初学者会感到困惑，不知去观什么。已故的马哈希大师教导其学生们从观腹部的上下移动下手，当观腹部向外的移动时，默念“上”，当观向内的移动时，默念“下”。
观腹部移动的依据是《大念处经》关于观四大的这一章内容。腹部的移动是风大。
四大中的每个元素都有其自性。
地大的自性是软和硬。
水大的自性是流动性和凝聚性。
火大的自性是冷和热。
风大的自性是移动、动作、支持和振动。
当禅修者观察并认识腹部的移动时，就可以说他正确了解了风大的真实性质，去除了有我的邪见。
刚开始时，如果感觉不到腹部的移动，可以把手放在腹部帮助觉知腹部的移动。
呼吸必须正常。不要快速或深呼吸，否则你会累的。尽量放松身心。
当腹部移动更缓慢、清晰，可以增加标记的次数，如“上…上…上”，“下…下…下”。如果移动变得复杂，只是以一般的方式观察。
尽管禅修者被教导在开始时观腹部的上下移动，但他不得执著此教导，腹部的移动并不是唯一的目标，它只是观禅中很多个目标之一。
如果听到声音，观“听到”。刚开始不容易观声音，但禅修者必须尽可能地观。只有当正念充足时，禅修者才能回到禅修主要目标（如“上”和“下”）。
如果在“上”和“下”之间有空档，在此空档期间观“坐”和/或“触”。
静坐期间不要睁眼，否则定力会中断。
不要只满足于一小时的静坐。能坐多久就坐多久。
静坐期间不要改变姿势。

行禅

要认真行禅，行禅时也有可能证得阿罗汉果位。以佛陀最后一位阿罗汉弟子苏拔达为榜样。
行禅时，将注意力放在脚上。用锐利的注意力观脚的移动。刚开始时，每步只观一个步骤，心里默念“左”、“右”。
不要闭上眼睛，眼睛半闭，视线保持在前方两米远处。
头不要太低，否则会很快在身体内造成紧绷和头晕。
不要看脚，否则会分心。
当观提脚的动作时，脚不要提得太高。步伐应自然。
逐渐增加被观察的目标，即逐渐增加被观察的每步的步骤。
开始行禅时，只观一个步骤，标记“左”，“右”约十分钟。然后观三个步骤：提、推、落。最后，可以增加至动机、提、推、落、触、压。
在**行禅时不要东张西望**。你已经看了很多年，而且还有很多年可以到处看。如果你在禅修期间东张西望，定力就会中断。观想看的心。好动的眼睛对初学的禅修者来说是个障碍。
建议**每天至少行禅六小时，坐禅六小时**。

在日常活动中保持正念

保持正念是佛陀的生活方式。
对日常活动的觉知是禅修者的生命。一旦禅修者遗漏观察日常活动中的一举一动，禅修者就失去了生命，即已不是禅修者，因为他已经没有正念、定力和智慧。
要觉知每个日常活动，放慢所有的动作和移动。

如果你不能觉知日常活动，就不要期望有任何进步。
如果不观察日常活动，就会造成很宽的没有正念的间隙。正念需要连续不断，以从一个刹那带到下一个刹那。
禅修者的正念应在一整天中持续不断。
持续不断的正念产生深度的定。只有具有深度的定，禅修者才能透视身心现象的真实本质，达到苦的止息。
如果有持续不断的正念，每天都会有很多新发现。
在禅修期间，你所需做的只是保持正念。没有必要匆忙。
马哈希大师将禅修者比喻成病人，动作非常缓慢。
极其缓慢地做事情能使心专注。如果想要在禅修中有所收获，必须习惯于放慢。
当一个风扇转得很快的时候，看不清它本来的样子，但当转动变慢时，就能看到它本来的样子，即看到一片扇叶接一片扇叶在移动。因此，你必须放慢速度，这样才能清晰地看到身心现象的本来样子。
当你身处忙碌的人群中时，不要在意周围的环境，而是有精神地观察自己的身心活动。
说话是观智进步的很大危害。
五分钟的说话就会摧毁一整天的定力。
不要阅读、背诵或回忆。这会障碍禅修进步。

疼痛和耐心

痛是禅修者的朋友。**不要逃避痛**，它能引导你至涅槃。
痛不会通知你它何时到来。痛也许不消失，但当痛真的消失之后，你也许会因失去了朋友而痛哭。有些禅修者甚至将两腿叠在身体下面，以制造痛。
观痛，不是期待痛消失，而是透视痛的真实本质。
痛是开启涅槃大门的钥匙。
定力好的时候，痛就不是问题。痛只是一个自然的过程，和腹部的"上"、"下"没有区别。如果专注地观痛，心就会安止在痛的感受上，发现痛的真实本质。
当痛出现时，必须直接观痛。只有当痛持续时间很长时，才忽略痛。持续的正念产生深度的定力，这种深度的定力可以克服痛。
如果在行禅时产生剧烈的痛，应马上停下来观痛。
对任何刺激心的现象保持耐心。
谁说一切都是享乐？

观心理状态和情绪

观心理状态或情绪的时候，观察要稍快、有精神、准确，这样，观察的心就持续、有力。然后，妄想会瞬间停止。
要专注地、有精神地观妄想，就好像你用一根棍子击中妄想，标记"想、想、想"或"伤心、伤心、伤心"，而不是慢慢地标记"想…想…"或"伤心…伤心…"。
如果不能观妄想，就不要想有定力。如果心还在打妄想，这只能说明你还是没有付出足够的精神去观妄想。**观妄想的能力必不可少**。
如果觉知到妄想的内容，妄想会继续。如果只觉知到妄想本身，妄想会停止。
不要执著于思维和理论。
观智产生于深度的定，而逻辑和哲学思维只产生于肤浅的定。
渴望得到定力和为得到定力而操心会导致散乱。

通过付出更多的精进可以克服昏沉。有力地标记有助于克服昏沉。
快速地重复标记，很有精神地观昏沉。
好奇和期望必定延缓进步。如果它们出现，不要细想它们，锐利地觉知它们。
如果想在禅修中有所收获，必须在修行中付出更多的精进。
实际上，观察的力量一直有，问题是你不愿用它。心态非常重要，不要悲观。乐观的人为自己提供良好的机缘。如果在每个处境都很顺利，分心会更少。
如果早上 3：00 醒来，必须起来禅修。不应等到 4：00。这不是正确的态度。
如果醒来时还有睡意，就起来行禅，否则会享受睡眼。
如果昏沉，就快速地在阳光下倒退着走和正着走。
人类具有巨大的潜能，有能力做很多事情。我们必须**努力**，而不是**尝试**！
如果付出足够的精进，就能实现四个道智和果智。
一周的练习只是个学习的过程。真正的修行一周后才开始。
禅修超越时空。因此，不要被时间和空间所束缚。

2、禅修者的五根

禅修者的五根必须强、有力、锐利，并保持平衡。五根是：
信：通过正确了解而建立起来的坚定而强的信。
精进：在修行中强而勇猛的精进。
念：持续不中断的正念。
定：深度的定。
慧：具有穿透力的智慧、观智和觉悟。
要证得观智，这些五根必须保持平衡。信必须和慧保持平衡，精进必须和定保持平衡。正念无需与任何其他诸根保持平衡。正念是最重要的根，它领导其他四根达到目标。

3、小参注意事项

禅修者需要每天向禅修老师汇报，以检查他的修行。在禅修者报告一天的禅修中做了什么、有什么体验之后，老师会帮助纠正错误，给予进一步的指导，或鼓励禅修者继续进步。因此，在禅修者和老师之间有效的沟通非常重要。
在禅修营期间，不同的小组在不同的时间段向老师汇报。禅修者不应尝试在规定的时间之前进入小参室，除非有特别的原因。禅修者也不得迟到。
当在小组中等待小参时，不要浪费时间。坐下来，保持正念，直到轮到自己小参。前面人小参时，下一位应做好准备。
禅修者应互相体谅，特别是当有很多禅修者在等待时。时间是宝贵的。汇报要言简意核。
小参时不要兴奋、紧张或害怕。保持镇定、坦率。老师会帮助你进步。说话要清晰、能听到、完整，不要吞吞吐吐、杂乱无章或喃喃自语。
不要等老师给你下评论。只有当你叙述完所有的体验之后，老师才给予评论。
有些体验即使对禅修者来说好像不重要，但也要汇报。
在每次静坐和行禅之后立即做一个简短的笔记是有帮助，但是不应只为了在禅修时记住体验而做笔记，因为这会干扰定力。小参时看简短的提示，能使你更轻松地汇报禅修体验。
缓慢、有正念地进入、离开小参室。

缅甸恰宓禅修中心仰光的地址：

http://www.chanmyay.org

Chanmyay Yeiktha, Yangon

Chanmyay Yeiktha Meditaion Centre
Address : 55A Kabar Aye Pagoda Road, Mayangone P.O. 11061, Yangon, Myanmar
Tel : 95(1) 661 479, 652 585
Fax : 95(1) 667 050
E-mail : chanmyay@mptmail.net.mm
Resident Abbot : Ashin Janakabhivamsa